



# 常州市武进区礼嘉中学

# 军训简报



第 3 期

2022.09.13

学生感悟 /

家长寄语 /

班主任寄语 /

军训小贴士 /

军训掠影 /

飒爽英姿  
风雨无阻

## 军训第三天

不知不觉，军训已经来到了第三天  
今天的训练没有因为淅沥的雨水而停止  
同学们依旧毫不松懈地训练着  
在这短短的三天里  
礼中的高一新生们不断进步  
他们脸上的神情愈发得自信和坚毅。



# 学生感悟

高一 5 班 管黎

军训不但培养人吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。

苏轼有句话：古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。这句话的意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的，甚至可以说是只向意志坚强的人敞开。

军训，很苦很累，但这是一种人生体验，战胜自我锻炼意志的最佳良机。心里虽有说不出的酸甜苦辣，但这何尝不是一种快乐，一种更好地朝人生目标前进的勇气，更增添了一份完善自我的信心？

教官的一遍遍耐心指导替代了严厉的怒斥，训练场上不但有我们整齐的步伐，也有我们阵阵洪亮的口号声，更有我们那响亮的军营歌曲，我决心一定要认真完成军训，锻炼自我。



高一 5 班 戴瑞雨

来到军训基地，我们的教官先帮我们把队伍整理好，然后教我们站军姿、稍息和转向等，我一开始想，难度没有很大。可是我错了，原来站军姿是不容易的。要做到挺胸收腹头抬高才行，可做到这一点就已经很累了，而且还要坚持一段时间。

经过这次的军训，我感受到军人是多么辛苦啊！为了做好一个规范的动作要多么严格要求自己，可想而知在军队里的训练难度比我们还难一百倍甚至一千倍。

军训不仅仅是对每个人身体的考验，更多的是对意志的磨练，军训很艰苦也很累，但同时也是一种人生的体验，是战胜自我、锻炼意志的最佳良机。军训是一种考验和磨练，儿时的军训，纯粹是游戏，高中的军训截然不同，性质也得以升华，接下来会有更多训练，我们会听从指挥，交出本次军训最满意的答卷。



## 高一 6 班 杜兴亚

军训是学生生活中难忘的一页，军训生活给我们的一生留下闪光的记忆。军训中，有同学们辛勤的汗水和欢乐的笑声融成的一首青春五彩之歌。歌声中有“团结就是力量”“我是一个兵”等等。有同学间甜蜜温馨，有师生和教官间的真挚友谊。

虽然军训使我们感到疲惫不堪，但我们心里为自己感到骄傲和自豪。为我们在炎炎夏日中挥洒的汗水而骄傲，为我们在风雨交加能够坚持不懈战胜挑战而自豪。我们演绎着精彩的人生，在整齐的脚步声中，我们懂得遵守铁一样的纪律，在同学，老师，教官的关怀话语中，我们品味人间真情的甜美。

“军训”这个让人听着都毛骨悚然的词语，带给我们另一段的心路历程，我们坚信自己有毅力战胜它。都说“吃得苦中苦，方为人上人”。是军训，让我们拥有战胜困难的勇气；是军训，让我们懂得团结互助；是军训，开启了我们的辉煌青春。是军训考验了我们的意志力，锻炼了我们的毅力。。

让自信为我们铺路，让胆识为我们克服困难，向着朝阳前进。



## 高一 6 班 梅馨尹

军训最能磨练人的毅力，锻炼人的胆识。我想，这些不都是我们所需要的吗？以前在家那些活都不需要我干，现在到了这里我们都要互相协助，互相配合，我们都在倾尽全力地做好自己的事，真的很有成就感啊！在平时的训练中，虽然累，但苦中有乐，非常开心。

平时在电视中看阅兵和升旗，军人的表现多么威武啊。正步走得多好啊。我现在忽然觉得自己也很厉害，我感受到了自己巨大的进步。

今天是军训的第三天，这三天中，我变得越来越干练，越来越有胆量，与同学间的友谊也更进了一步。教官也十分可爱，他虽然板着脸，但掩盖不了他火热的心。军训激发了我的爱国热情，我有能力也有义务保家卫国。





# 常州市武进区礼嘉中学

## 家长寄语

军训虽然苦累，但是军训也是你人生中一次很好的历练机会。希望通过这次军训，让你成为一个吃苦耐劳，意志坚强的人，在以后的高中三年，你要不怕困难，勇往直前，为你的梦想去奋斗，加油！孩子！

——高一（5）班李强家长

军训会使你快速成长——因为酸甜苦辣在这里品尝。军训会使你更独立，军训的充实会让你摆脱离家的孤独。每一次经历都是独一无二的！加油吧吴韩，你的成长你做主！

——高一（5）班吴韩家长

孩子，军训虽然很苦很累，但宝贵。军训是一种人生体验，是战胜自我，锻炼意志的最佳良机。人生励志趁少年，即是磨练更是收获，新的征程新的起点，愿你高中三年，不负青春，不负韶华，再接再厉，努力前行…加油！

——高一（5）班管黎家长

感谢学校给孩子这次军训的机会，让孩子用心体会军人的不容易，把这次军训当成人生中的财富。其实军训的最终目标是让孩子有集体意识，培养孩子的爱国情怀。同时也是为了提高孩子对政治的觉悟，提高孩子的爱国情怀。加油我的女儿！

——高一（5）班赵溪雨家长

无军训，不青春，愿你牢记训练的艰辛。为高中时代的学习和生活，努力拼搏、勇往直前，愿你展现更加出色的自己。加油!!!

——高一（5）班李珊珊家长

军训虽然很辛苦，但收获很大，能培养孩子集体生活、团结作战的能力，能培养孩子不畏艰难的作风，能培养孩子独立生活的习惯，是人生不可或缺的一门重要课程，希望孩子们认真对待，努力出色的完成各项任务！

——高一（5）班李诗晨家长





## 常州市武进区礼嘉中学

2022 级

# 家长寄语

军训，虽然很辛苦，但对于以后你走上社会，未必不是一件好事，军训，也是一种磨炼，让你以后遇到困难也会自己去克服，我的女儿，加油！

——高一（5）班陈希家长

军纪如铁，意志如钢，齐心协力，共铸辉煌！  
秣马扬帆，团结向前，青春无限，拼搏永远！  
服从命令，听从指挥，团结互助，争创佳绩！

希望孩子们在这次军训当中，严格要求自己，发扬不怕苦，不怕累的精神。把军训的纪律和军人的坚强意志注入日后三年的学习生活中去，遇到困难不要退缩，一步一步去实现你们的理想。加油孩子们！

——高一（5）班陈诗涵家长

军训是高中的必修课之一，它不仅能磨练你的意志，同时让你懂得什么是规则。希望你高中三年能继续发扬军训顽强拼搏、勇往直前的精神不断超越自我！

——高一（5）班于泽轩家长

吃点苦，受点累，怕什么。俗话说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”军训让我们从幼稚走向成熟，使我们能够正视困难，敢于挑战。军训能够磨练我们的意志，锻炼我们的体质，增强我们的信心，美化我们的心灵……

——高一（6）班叶鹏家长

愿你是风，鼓起白色的帆；愿你是船，剪开蓝色的波澜。生活正在你的前方微笑，勇敢的走向前去，将彩色的人生拥抱。

——高一（6）班詹文凯家长





# 常州市武进区礼嘉中学

2022 级

## 家长寄语

“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。” 军训是紧张与艰苦的合奏，军训是随时会响起的口哨音，军训更是那瓢泼大雨下的大集合和严训。军训中，在别人支撑不住的时候你能再多坚持一秒，就是一种毅力，就是一种坚韧。一个简单的训练动作检测着你的耐力，磨砺着你的意志，增强了你的韧性。铜中学子如军人，经历铁一样的锻造，磨炼钢一样的意志

——高一（6）班梅馨尹家长

高中军训生活是一门必修课，也是人生难得的考验和磨砺。军训艰苦但宝贵。既是学习，也是磨练，更是收获！不负军训，不负青春，不负韶华！

——高一（6）班刘明哲家长

孩子，眼前你有要迎来高中生涯的又一个挑战，六天的训练并不是嬉闹而是严肃又富有意义的磨练之程。作为家长的我，希望能在军训看到你更成熟更懂事，也希望你能与同学们并肩作战，齐力同心！！

——高一（6）班苗帅家长

军训，虽然很辛苦，但对于以后你走上社会，未必不是一件好事。军训，也是一种磨练，让你以后遇到困难也会自己去克服，加油！为了你心中的军人梦提前适应一下。

——高一（6）班温家琪家长

军训是锻炼你意志、品格的机会。吃苦耐劳是人生的宝贵财富，望你认真对待，并把这种精神融入到学习中，做个对社会有用的人。加油！

——高一（6）班吕陈婧家长





## 班主任寄语

作为一名年轻班主任，军训不仅仅是对我的学生们的考验，也是对我自己的考验，在这几天里我将会和大家一起成长。

很多学生都是从小都没怎么吃过苦，军训对你们来说是一次锻炼意志品质的宝贵机会。军训能让你们学会独立，父母不在身边，你们需要将自己的一切处理的井井有条，养成良好的生活习惯和永不向困难妥协的战斗精神。在今后的学习生活中，我们也要拥有这宝贵军训精神，遇到不会做的题目、听不懂的知识点时永不后退，一起向着理想的大学前进。

让我们 5 班众人团结在一起，一起在军训期间燃烧自己、展现自己吧！

——高一（5）班班主任曹思原



军训很辛苦，但你们不能抱怨，军训是对你们的磨练，你们需要像树一样坚挺向上，养成不屈不挠的意志。军训将带给了你们尊严和力量，带给你们一种不向任何权势卑躬的品质。

俗话说：“不经历风雨，何以见彩虹；没有一份寒彻骨，哪来梅花扑鼻香。”其实在自己的人生路上，也应该有一条印满自己脚步的路，即使那路到处布满了荆棘，即使每一步都是那样的泥泞、那样的坎坷，也得让自己去踩、去踏、去摸索、去行进！

——高一（6）班班主任刘子钰

## 【军训小贴士】

### 心肺复苏

心肺复苏操作是对心跳、呼吸停止患者所采取的一种抢救措施,其目的在于尽可能挽救患者生命,同时最大限度降低因心跳、呼吸停止所导致的相关后遗症和并发症。在流程上应该对患者心跳、呼吸停止进行有效的判断,对于成人患者而言,一旦患者没有应答反应且没有呼吸,或者不能够正常呼吸,应立即启动心肺复苏。

首先,对患者进行胸外按压操作,当完成 30 次的胸外按压操作后,便可以采用仰头抬颏法和托颌法开放气道。

其次,对患者采用口对口或口对鼻的方式进行人工呼吸两次。

流程中需要注意的是,在按压操作过程中应该按压部位明确,操作动作标准,尽可能减少按压的中断次数,保证按压的连续性。在开放气道后进行人工呼吸的过程中应该尽量避免过度通气,避免患者因过度通气导致相关不良后果。同时对于适宜电除颤的患者,条件允许的情况下应该尽早进行电除颤治疗。





## 怎样包扎伤口

伤口经过清洁处理后，要做好包扎。包扎具有保护



伤口、压迫止血、减少感染、减轻疼痛、固定敷料和夹板等目的。包扎时，要做到快、准、轻、牢。快，即动作敏捷迅速；即部位准确、严密；轻，即动作轻柔，不要碰撞伤

口；牢，即包扎牢靠，不可过紧，以免影响血液循环，也不能过松，以免纱布脱落。

包扎伤口，不同部位有不同的方法，下面我们介绍几种常用的包扎材料和包扎方法。

包扎材料最常用的是卷轴绷带和三角巾，家庭中也可以用相应材料代替。卷轴绷带即用纱布卷成，一般长 5 米，三角巾是一块方巾对角剪开，即成两块三角巾，三角巾应用灵活，包扎面积大，各个部位都可以应用。





# 军训掠影



# THIS IS MY LIFE

Let yourself!  
You can go anywhere,  
Just go!  
And enjoy your trip!

This is our  
time  
...

LOVE

SUNLIGHT



JIGSAW



